# Alimentos de Dieta para Diabeticos Tipo 2 y Como Prevenirla

Demasiadas grasas, demasiados azúcares, demasiada comodidad. Estas son condiciones ideales para la diabetes, como bien sabemos una enfermedad común. El cuidado de la salud y los costes de tratamiento están en miles de millones.

La industria farmacéutica se esta generando las doradas ganancias con medicamentos reductores de azúcar en la sangre, mientras que los nutricionistas están trabajando duro para educar a la gente.

## La Diabetes Tipo 2 se Puede Prevenir

Alrededor de 60 millones de personas padecen actualmente diabetes en America Latina. Aproximadamente el 90 por ciento de los afectados son diabéticos tipo 2, cuya atención médica es una carga para el sistema de salud americano con aproximadamente 105.500 millones de dólares estadounidenses al año, según las estimaciones de la Federación Internacional de Diabetes (estado: 2010).

La tendencia está aumentando. Lo más absurdo es que una enfermedad de la diabetes tipo 2 se puede prevenir completamente en la mayoría de los casos! Son los factores de riesgo relacionados con el estilo de vida como el sobrepeso (obesidad), la mala nutrición y la falta de ejercicio los que arruinan a largo plazo el metabolismo de la insulina y lo catapultan a la espiral de las enfermedades de la civilización.

**1. Arándanos Azules**

Los arándanos se consideran desde hace mucho tiempo como una fruta saludablemente concentrada. También la investigación toma a los fitoquímicos de estas bayas bajo la lupa.

**2. Jarabe de Arce**

Un estudio estadounidense realizado por la Universidad de Rhode Island descubrió que el jarabe de arce contiene compuestos que podrían tener un efecto positivo sobre la diabetes.

Haga clic aquí para leer todo el artículo